

MINISTRY OF EDUCATION
GOIAS FEDERAL UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND DANCE
POSTGRADUATE PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION – PPGEF –
Academic Master's Degree

EDUCATION PLAN

I - IDENTIFICATION		FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND DANCE		
Academic Unit:		FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND DANCE		
Course:		POSTGRADUATE PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION – PPGEF – Academic Master's Degree		
Discipline:		Nutrition, Health, and Physical Activity		
Year/Semester		2023/2		
Day of the week and time		Tuesday and Thursday, from 19:00 to 22:00		
Platforms used in the development of the discipline		Google meet		
Start date		October 3, 2023		
End date		November 23, 2023.		
Number of vacancies (regular students)		13		
Number of Vacancies (special students)		2		
Nome do Docente	Total class hours	Total hours of practical classes	Total hours of theoretical classes	
Maria Sebastiana Silva - Faculty of Physical Education and Dance. Goias Federal University- Brazil	56	0	56	Responsible for discipline
Carla Prado - Campus Alberta Innovates Program (CAIP) Chair in Nutrition, Food and Health	4	0	4	Invited

Director Human Nutrition Research Unit University of Alberta - Canadá				
Flavio T. Vieira, MSc, PhD (he/him) WCHRI's Postdoctoral Research Fellow. Campus Alberta Innovates Program (CAIP) Chair in Nutrition, Food and Health Director Human Nutrition Research Unit University of Alberta – Canadá.	6	0	6	Invited
II. SUMMARY				
Nutritional and functional aspects of food. Determinants of eating behavior, nutritional needs and eating disorders. Nutrition, physical activity, health and sports performance				
III. GENERAL OBJECTIVE				
Understand the relationship of food/nutrition with health and physical activity, in different physiological and pathological conditions				
IV. METHODOLOGY				
The discipline will be taught through theoretical and practical classes. Theoretical content will be worked on in expository classes and in the form of seminars with themes on the physiological and metabolic aspects that involve nutrition and physical activity for different population groups.				
Classes will be taught online on the Google Meet platform, at the scheduled times, for participants. The resources used will be slides, specific websites, and scientific documents, for presenting the content, and the chat for questions and clarifications when the audio system cannot be used.				
For the evaluation of the discipline, presence, and participation with discussions and contributions to the content, and presentation in the format of seminars, the suggested themes will be considered.				
Theme suggestions:				
<ul style="list-style-type: none"> • Functional foods and sports • Vegetarianism and the practice of physical exercises • Anabolic steroids in illness and sport • Nutritional supplements: in nutritional disorders and sports • Eating disorders and the practice of physical exercises • Diabetes: diet and physical exercises 				

- Aging: nutrition and physical exercises
- Degenerative diseases: nutrition and exercise
- Cancer: nutrition and physical exercises
- Mental health: food and exercise
- Food and physical activity policies for the population

V. BIBLIOGRAPHY

- CAMPOS-FERRAZ, PL.; ROGERI, OS. (Coauthor); COSTA, AS (Colab.) Nutritional supplementation in sports. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. xx, 289 p., il. Includes bibliography and index. ISBN 9788527715461.
- FRANK, R. Hypertrophy: hyperplasia physiology, nutrition and training of muscle growth Bacurau 2.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005. ISBN 8576550326.
- KATCH, FI.; KATCH, VL. (Coauthor) Nutrition for Sport and Exercise 4th ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. 565p. ISBN 9788527729734.
- KOEHLER, K.; DRENOWATZ, C. Integrated role of nutrition and physical activity for lifelong health. special issue reprint. MDPI.com/books/pdfview/book/1430 ISBN 978-3-03921-212-5 (PDF)
- LANCHA JR, A. H.; PEREIRA-LANCHÁ, L. O. Nutrition and metabolism: applied to motor activity. 2 ed. Atheneu: São Paulo. 2012. ISBN: 978-85-388-0216-7.
- MCARDLE, W.D. Exercise physiology: nutrition, energy and human performance. 8. Ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. 1059 p.
- MCARDLE, WD. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance 7th ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. LXXII, 1061p. ISBN 9788527718165. ISBN 9788527729864.
- MORROW JR, JR.; JACKSON, AW.; DISCH, JG.; MOOD, DP. Measurement and evaluation of human performance. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- NABHOLZ, T. V. Sports nutrition aspects related to nutritional supplementation. São Paulo: Sarvier, 2007. ISBN 9788573781726.
- OLIVEIRA, A. V; BENTO, A. P. N; LUSTOSA, A. M. A. Nutritional supplementation in sport. Rio de Janeiro: Rubio, 2017. 210 p. ISBN: 9788584110629
- PAŘÍZKOVÁ, J. Physical activity, fitness, nutrition and obesity during growth, Bentham Science Publishers (2015). <https://doi.org/10.2174/97816080594611140101>
- TIRAPEGUI, J. Nutrition, metabolism and supplementation in physical activity 2. ed São Paulo: Atheneu, 2012. 350 p. ISBN 9788538802402

VI. COMMENTS

The discipline may also be open to students from other stricto sensu graduate programs and special students.

The participation in the discipline: Prof. Dr. Carla Prado and Pos Doc Flávio T. Vieira topics, from the Faculty of Agricultural, Life and Environmental Sci - Ag, Food & Nutri Sci Dept of the University of Alberta.

SCHEDULE

Date	Class activities
------	------------------

October, 3	Presentation of the program Basics of food and nutrition
October, 5	Food safety from the point of view of food consumption
October, 10	Necessity and recommendation of nutrients in physical activities
October, 17	Functional foods and sports
October, 19	Vegetarianism and the practice of physical exercises
October, 24	Anabolic steroids in illness and sport
October, 26	Nutritional supplements: in nutritional disorders and sports
October, 31	Eating disorders and the practice of physical exercises
November, 07	Aging: nutrition and physical exercises
November, 11	Diabetes: diet and physical exercises
November, 14	Degenerative diseases: nutrition and exercise
November, 16	Cancer: nutrition and physical exercises
November, 21	Mental health: food and exercise
November, 23	Food and physical activity policies for the population

Maria Sebastiana Silva
Professor of the Discipline

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
PROGRAMA PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA–PPGEF –
Mestrado Acadêmico

PLANO DE ENSINO

I – IDENTIFICAÇÃO

I. IDENTIFICAÇÃO		FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA		
Unidade de Acadêmica:		FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA		
Curso:		PROGRAMA PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – PPGEF – Mestrado Acadêmico		
Disciplina:		Nutrição, Saúde e Atividade Física		
Ano/Semestre		2023/2		
Dia da Semana e horário		Terça-feira e quintas-feiras, das 19 às 22 horas		
Plataformas utilizadas no desenvolvimento da disciplina		Google meet		
Data início		03/10/2023		
Data de término		23/11/2023		
Número Vagas (alunos regulares)		13		
Número Vagas (alunos especiais)		2		
Nome do Docente	C.H. Total	C.H Prática	C.H Teórica	Responsável pela disciplina
Maria Sebastiana Silva	64	0	64	Maria Sebastiana Silva
II. EMENTA				
Aspectos nutricionais e funcionais dos alimentos. Determinantes do comportamento alimentar, necessidades nutricionais e distúrbios alimentares. Nutrição, atividade física, saúde e desempenho esportivo				

III. OBJETIVO GERAL

Compreender a relação da alimentação/nutrição com a saúde e a atividade física, nas diferentes condições fisiológicas e patológicas

IV. METODOLOGIA

A disciplina será ministrada por meio de aulas teóricas e práticas. O conteúdo teórico será trabalhado em aulas expositivas e na forma de seminários com temas sobre os aspectos fisiológicos e metabólicos que envolvem a nutrição e a atividade física para diferentes grupos populacionais.

As aulas serão ministradas de forma online na plataforma Google Meet, nos horários previstos, para os participantes. Os recursos utilizados serão slides, sites específicos e documentos científicos, para apresentação do conteúdo, e o chat para perguntas e esclarecimentos quando o sistema de áudio não for possível ser utilizado.

Para avaliação da disciplina serão consideradas a presença e participação com discussões e contribuições sobre o conteúdo, e apresentação no formato de seminários, dos temas sugeridos.

Sugestão de temas:

- Alimentos funcionais e esporte
- Vegetarianismo e a prática de exercícios físicos
- Anabolizantes na doença e no esporte
- Suplementos nutricionais: nos distúrbios nutricionais e no esporte
- Distúrbios alimentares e a prática de exercícios físicos
- Diabetes: alimentação e exercícios físicos
- Envelhecimento: alimentação exercícios físicos
- Doenças degenerativas: nutrição e exercício
- Câncer: nutrição e exercícios físicos
- Saúde mental: alimentação e exercício
- Políticas de alimentação e atividade física para população

V. BIBLIOGRAFIA

CAMPOS-FERRAZ, PL.; ROGERI, OS. (Coautor); COSTA, AS (Colab.)
Suplementação nutricional no esporte. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. xx, 289 p., il. Inclui bibliografia e índice. ISBN 9788527715461.

FRANK, R. **Hipertrofia**: hiperplasia fisiologia, nutrição e treinamento do crescimento muscular Bacurau 2.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005. ISBN 8576550326.

KATCH, FI.; KATCH, VL. (Coautor) Nutrição para o esporte e o exercício 4. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. 565p. ISBN 9788527729734.

KOEHLER, K.; DRENOWATZ, C. Integrated role of nutrition and physical activity for lifelong health. special issue reprint. MDPI.com/books/pdfview/book/1430 ISBN 978-3-03921-212-5 (PDF)

LANCHA JR, A. H.; PEREIRA-LANCHA, L. O. Nutrição e metabolismo: aplicados à atividade motora. 2 ed. Atheneu: São Paulo. 2012. ISBN: 978-85-388- 0216-7.

MCARDLE, W.D. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho humano.

8. Ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. 1059 p.

MCARDLE, WD. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano 7. ed. - Rio de janeiro: Guanabara Koogan, 2011. LXXII, 1061p. ISBN 9788527718165. ISBN 9788527729864.

MORROW JR, JR.; JACKSON, AW.; DISCH, JG.; MOOD, DP. Medida e avaliação do desempenho humano. Porto Alegre: Artmed, 2003.

NABHOLZ, T. V. **Nutrição esportiva aspectos relacionados à suplementação nutricional.** São Paulo: Sarvier, 2007. ISBN 9788573781726.

OLIVEIRA, A. V; BENTO, A. P. N; LUSTOSA, A. M. A. Suplementação nutricional no esporte. Rio de Janeiro: Rubio, 2017. 210 p. ISBN: 9788584110629

PAŘÍZKOVÁ, J. Physical activity, fitness, nutrition and obesity during growth, Bentham Science Publishers (2015). <https://doi.org/10.2174/97816080594611140101>

TIRAPEGUI, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física 2. ed São Paulo: Atheneu, 2012. 350 p. ISBN 9788538802402

VI. OBSERVAÇÕES

A disciplina também poderá ser aberta para alunos de outros programas de pós-graduação stricto sensu e alunos especiais

Está prevista a participação de Profa. Dra. Carla Prado em um dos tópicos da disciplina. A convidada é professora e pesquisadora da Faculty of Agricultural, Life and Environmental Sci - Ag, Food & Nutri Sci Dept of University of Alberta.

CRONOGRAMA

Dia/Mês	Atividade
03/10	Apresentação do programa Bases da alimentação e nutrição
05/10	Segurança alimentar do ponto de vista do consumo alimentar
10/10	Necessidade e recomendação de nutrientes nas atividades físicas
17/10	Alimentos funcionais e exercícios físicos
19/10	Vegetarianismo e a prática de exercícios físicos
24/10	Anabolizantes na doença e no esporte
26/10	Suplementos nutricionais: nos distúrbios nutricionais e no esporte
31/10	Distúrbios alimentares e a prática de exercícios físicos
07/11	Envelhecimento: alimentação exercícios físicos
09/11	Diabetes: alimentação e exercícios físicos
14/11	Doenças degenerativas: nutrição e exercício
16/11	Câncer: nutrição e exercícios físicos
21/11	Saúde mental: alimentação e exercício
23/11	Políticas de alimentação e atividades físicas para população para população

Maria Sebastiana Silva

Professor (a) responsável pela Disciplina